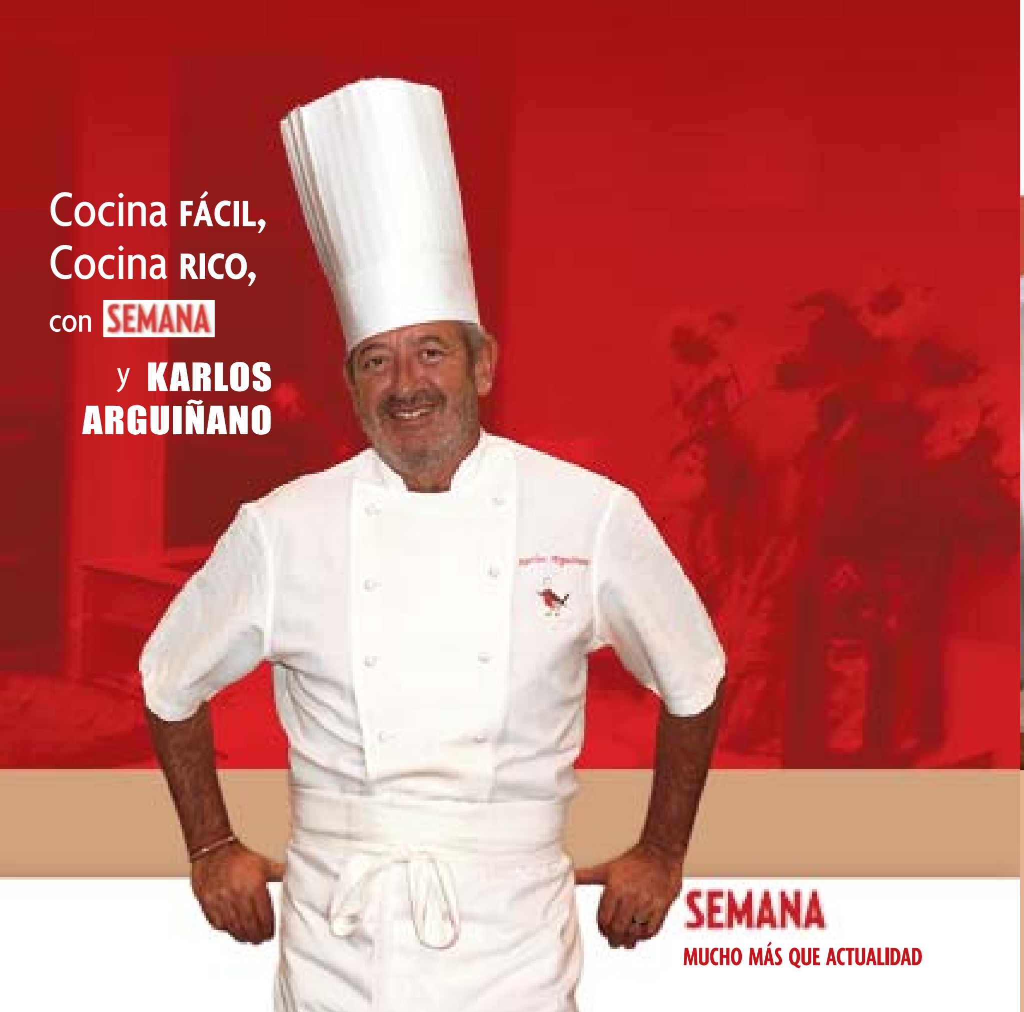


Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 26 al 30 de Noviembre

LUNES 26



SAN JACOBO DE CARDO CON BECHAMEL DE JAMÓN

MARTES 27



LOMOS DE MERLUZA A LA SIDRA CON ALMEJAS

MIÉRCOLES 28



PECHUGA DE PATO CON UVAS Y SALSA DE OPORTO

JUEVES 29



LENTEJAS AL CURRY CON CROQUETAS DE ARROZ

VIERNES 30



ESPÁRRAGOS CON ENSALADILLA

San Jacobo de cardo con bechamel de jamón

1 Limpiar el cardo

LIMPIA el cardo retirando los hilos con un cuchillo, corta en trozos iguales y ponlos a cocer en agua hirviendo con sal y zumo de limón unos 15 minutos. Déjalo enfriar.



2 Hacer la bechamel



DERRITE la mantequilla, añade el jamón picado. Cuando tome color, añade harina y rehoga, añade leche poco a poco, moviendo siempre. Cuando la bechamel esté espesa, como de croquetas, extiende en una bandeja y deja que enfríe.

3 Cocinar los pimientos

CORTA los pimientos en tiras y pon a cocinar con aceite 15 min. Condimenta con azúcar y sal. Tritura y reserva. Pon bechamel entre dos trozos de cardo. Pasa por harina y huevo batido, y fríe. Gratina en el horno con queso rallado 4 minutos.



4 Montar los cardos



CUBRE el fondo de una fuente con la salsa de pimiento bien caliente y coloca encima los san jacobos. Decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ A la hora de limpiar el cardo, hay que tener cuidado de no mancharnos ya que la mancha que deja es muy difícil de limpiar.



LUNES 26/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 kg. de cardo
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 morrones asados o de lata
- 40 gr. de harina
- 40 gr. de mantequilla
- ½ l. de leche
- 50 gr. de queso
- ½ limón
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- azúcar
- sal
- perejil

Lomos de merluza a la sidra con almejas

1 Limpiar la merluza

LIMPIA la merluza y saca los lomos (sin quitar la piel). Marca un caldo corto con la cabeza y espinas y una rama de perejil.



2 Cocinar la salsa



PICA dientes de ajo y cebolla y pon a dorar. Deja que se cocinen a fuego moderado e incorpora la manzana picada. Agrega la carne de pimiento choricero y la sidra. Deja que cueza a fuego suave 10-15 min. Tritura y cuela.

3 Añadir las patatas

PELA Y CORTA las patatas en lonchas gruesas, fríe en una sartén con abundante aceite hasta que estén bien doradas. Escurre bien y coloca en el fondo de una cacerola ancha. Agrega la salsa y deja que se cocine a fuego mínimo.



4 Incorporar las almejas



SALPIMIENTA los lomos, pasa por harina y fríe con el mismo aceite que las patatas. Deja que se dore, escurre y pasa a la cacerola. Agrega un poco del caldo de pescado (si lo necesita) y deja que se cocine a fuego suave 2-3 minutos.

El consejo de KARLOS

✔ La merluza congelada, es una opción a un precio muy interesante y aunque la fresca es indudablemente más sabrosa, los resultados culinarios de la congelada son buenos cuando es manipulada correctamente.



MARTES 27/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- ➪4 lomos o 1 k. de merluza
- ➪12 almejas
- ➪2 patatas
- ➪2 cebollas rojas
- ➪2 dientes de ajo
- ➪1 manzana
- ➪1 vaso de salsa de tomate
- ➪2 cucharadas de carne de pimiento choricero
- ➪1 vaso de sidra
- ➪harina
- ➪aceite virgen extra Carbonell
- ➪sal
- ➪perejil

Pechuga de pato con uvas y salsa de Oporto blanco

1 Hacer cortes a las pechugas



SALPIMIENTA las pechugas y márcalas (formando rombos) por la parte grasienta. Corta cada pieza en cuatro y fríe en una sartén sin aceite (primero por la piel). Pasa la carne a una fuente de horno y reserva.

Elaborar la salsa 2



RETIRA la mitad de la grasa resultante de freír las pechugas y reserva. Añade a la sartén el Oporto blanco y la nata. Cocina.

3 Añadir la grasa



AGREGA a la salsa la grasa reservada y deja que reduzca hasta que espese. Condimenta con sal y pimienta. Introduce la bandeja con el magret en el horno y deja que se cocine a 200 grados 3-4 minutos.

Incorporar las uvas 4



PICA la panceta y saltea en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las uvas y saltea. Sirve los tacos de magret acompañados con un poco de salsa y una cucharada de uvas.

El consejo de KARLOS

✔ El pato se puede comprar fresco, refrigerado o congelado. Si vamos a comprar carne de pato, hay que asegurarse que ésta sea firme, de olor fresco y agradable, y con la grasa de un tono pálido o blanquecino, no amarillo.



MIÉRCOLES 28/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 pechugas de pato
- 100 gr. de uva blanca
- 1 loncha gruesa de panceta
- 1 vaso de vino de Oporto blanco
- 1 vaso de nata líquida
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- perejil picado

Lentejas al curry con croquetas de arroz y romanesco

1 Pochar las verduras



PICA el diente de ajo, las cebollas, la zanahoria y el pimiento verde y ponlos a dorar en una olla rápida con un chorrito de aceite. Sazona.

Cocinar las lentejas 2



CUANDO esté a punto, añade las lentejas, laurel y rama de canela, agrega unos granos de comino, y coriandro y una cuchara de café de curry. Rehoga y cubre con agua. Cierra la olla y deja a fuego suave 10-15 minutos. Retira el laurel y la canela. Reserva.

3 Soltar los ramilletes



PON a cocer al vapor en una vaporera el romanesco 15 minutos. Reserva. Cuece el arroz en una cacerola con abundante agua y sal. Deja cocer 15-18 minutos. Escurre, refresca con agua fría , escurre de nuevo y reserva.

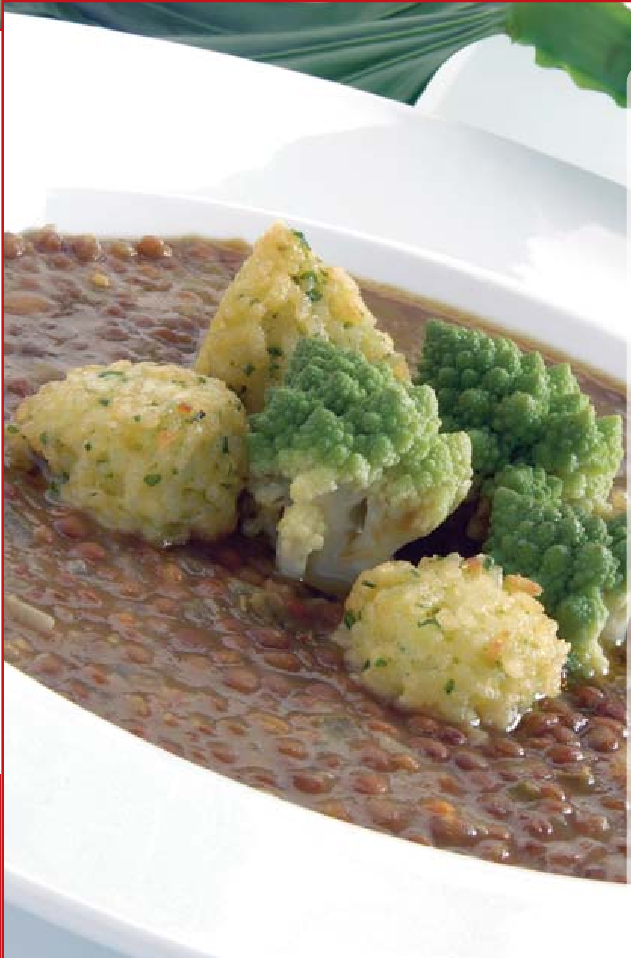
Elaborar la masa 4



PICA un diente de ajo y mezcla con perejil picado, huevo batido y arroz. Sazona y mezcla. Forma albóndigas y fríe en una sartén. Retira a un plato con papel de cocina. Sirve las lentejas con las albóndigas y acompaña con el romanesco cocido.

El consejo de KARLOS

✔ **Actualmente, se encuentran en Europa currys dulces, fuertes y muy fuertes. Una composición clásica incluye, por ejemplo, cúrcuma, comino, cilantro, pimienta, clavo, cardomomo, jengibre, nuez moscada, tamarindo y guindilla.**



Jueves 29/11/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- 300 gr. de lentejas
- 2 romanescos
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharilla de coriandro molido
- 1 cucharilla de semillas de comino
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de curry

Para las croquetas:

- 75-100 gr. de arroz
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- aceite virgen extra Carbonell
- perejil picado
- agua
- sal

Espárragos con ensaladilla

1 Cocer las gambas



PON a cocer 10 min. tres huevos en agua y sal. Pela, ralla y reserva. Pon a cocer 2-3 min. las gambas peladas en agua y sal. Retira y deja templar. Una vez templadas, pícalas bien fino.

2 Elaborar la salsa



MAHONESA: pon el otro huevo, añade sal, chorrito de vinagre y chorretón de aceite. Tritura. Después, prepara la salsa rosa con tomate, zumo de naranja, la salsa picante, la salsa inglesa y el brandy. Mezcla y reserva.

3 Trocear los huevos



AGREGA a la salsa rosa, la cebolleta bien picada, los huevos cocidos rallados y las gambas bien picadas. Mezcla bien con la ayuda de una cuchara. Pasa esta mezcla a una manga. Corta a lo largo los espárragos y rellénalos con la salsa .

4 Rellenar los espárragos



LIMPIA la lechuga y pica en juliana. Aliña con sal, vinagre y aceite. Corta a lo largo los espárragos y rellénalos con la salsa. Pon la lechuga en el fondo de una fuente y coloca encima los espárragos rellenos.

El consejo de KARLOS

✔El tiempo para obtener un huevo duro es de 10 minutos desde que el agua empieza a hervir. Conviene echar un poco de sal al agua hirviendo para que no le salgan grietas al huevo. A los 10 minutos sacamos el huevo y lo pasamos por agua fría.



VIERNES 30/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 8 espárragos cocidos (blancos o verdes)
- 10 gambas
- 4 huevos
- 1 cebolleta
- 1 lechuga
- 3 cucharadas de tomate frito
- 3 cucharaditas de zumo de naranja
- 1 cucharadita de salsa picante
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de brandy
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal